

FRENANDO AL CORONAVIRUS: IDEAS Y SUGERENCIAS DESDE LA PSICOLOGÍA

ERES NECESARIO, ERES NECESARIA: SOIS LOS PROTAGONISTAS.

POR ESO CREEMOS QUE TE INTERESA LEER Y ESCUCHAR LO QUE TE PROPONEMOS

2- Estupendo, profesional de la Psicología, buen rollito, pero ¿y ahora qué y cómo lo hago? (segunda parte)

Planos de convivencia al estar confinados (continuación)

MIS VECINOS: Podemos aplicar todo lo dicho anteriormente. En estos casos la convivencia puede ser más complicada. Es raro no encontrar a un vecino o vecina con quien sea difícil hablar, convivir, o simplemente entenderse. Al estar en confinamiento los problemas, si los hay, se agravarán, casi seguro. De nuevo cabe recordar las palabras **RESPECTO Y EMPATÍA**, pero también, entendiendo la situación de confinamiento, hay que añadir la de **TOLERANCIA**, sabiendo que, aun habiendo normativa, debe flexibilizarse lo justo para permitir un desahogo entre los vecinos. Ejemplo: que puedan poner música algo más alta, que puedan los niños y niñas meter algo más de barullo, que se oiga algo de taconeo si están bailando, o haciendo algo de ejercicio... Estamos en el mismo barco, somos necesarios, y por ello debemos estar lo más unidos posible, o lo menos distantes, dependiendo de la relación.

LA FAMILIA CON LA QUE CONVIVO: En este caso se puede aplicar lo dicho para la Calle y Mis vecinos, pero incrementando la intensidad del **RESPECTO, EMPATÍA Y TOLERANCIA**. Si añadimos las palabras cariño, ternura, afecto, diálogo, comprensión, llegar a acuerdos de ceder un día en unas cosas y otro día que sea otro miembro el que ceda, mejor. **Es importante tener un calendario y horario de actividades, a realizar (por ejemplo: quién realizará la compra, tareas domésticas, horarios de comidas, momentos lúdicos, etc.), para estructurar un tiempo en casa que, para una gran mayoría, es superior al habitual entre semana.** Conviene recordar que cuanto más tiempo se pasa en familia, es más fácil que se incrementen los roces, las incomprendiones, los malentendidos, etc. Si la familia está desestructurada, la convivencia se complica mucho, especialmente cuando se percibe como una obligación el confinamiento, y no como un “soy necesario”. En caso necesario podría ser imprescindible acudir a Servicios Sociales.

Casos extremos, reiteramos, familias en proceso de divorcio donde, además, pueda haber violencia de género. Sin llegar a estos extremos, la familia o grupo de convivencia, podría solicitar asistencia telemática también a profesionales de la Psicología, preguntando en los Colegios Oficiales de la Psicología si fuera necesario.

La planificación de actividades de todo tipo, y recordar que el confinamiento es un acto necesario, porque se es necesario, iguala a los miembros de la familia. Todos los miembros sean padres, madres, hijos, hijas, abuelos, abuelas, nietos y/o nietas, etc. (si, etc., a veces hay biznietos/as, tíos, tías, primos, primas...), **SON NECESARIOS Y ÚTILES** para frenar y desterrar al **coronavirus**. Hacer entre todos los miembros del grupo familiar listas de filias y fobias hacia actividades lúdicas y tareas domésticas, además de la alimentación, darles un valor numérico si es necesario, y luego negociar cómo y cuándo se ponen en marcha, desde la equidad y de nuevo, el **RESPECTO, EMPATÍA y TOLERANCIA**, ayudará a que pase el tiempo más deprisa, y fomentará el cariño, la ternura, la comprensión y deseo de pertenencia. No se garantiza nada, pero se hace más probable que el confinamiento sea un momento para mejorar incluso el mutuo conocimiento de los miembros de la familia. Al menos ayudaría a no empeorar las cosas. Como es inevitable que antes o después salten las chispas, el mantener la calma y serenidad, sabiendo que se puede pedir disculpas sinceras, y apalabrando en la medida de lo posible las compensaciones, el coronavirus lo tendrá más complicado a la larga... ¿Y cómo se mantiene la calma, serenidad, y se reduce el enfado, no digamos la ira? De paso, ¿cómo se manejan pensamientos, ideas, imágenes que nos pueden nublar el razonamiento y hacernos sentir mal, incluso si vivimos solos, o quizás, especialmente si vivimos solos?... ¿Cómo podemos fomentar el ánimo positivo, el buen humor, el bienestar, la tranquilidad, incluso la ilusión de lo que se hará cuando todo esto pase? Pasemos al siguiente plano.

ERES NECESARIO, ERES NECESARIA: SOIS LOS PROTAGONISTAS

Clínica de Psicología UV, Fundació Lluís Alcanyís, Universitat de València.

Colaboran: Asociación para el Avance de la Hipnosis Experimental y Aplicada.

Grupo de Trabajo de Hipnosis Psicológica del Colegio Oficial de la Psicología de la Comunitat Valenciana.

Clínica de Psicología UV
Facultat de Psicologia, 1ª Planta
Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010, València.
Tel.: 96 398 3981; E-mail: psicoclin@uv.es
www.uv.es/cliniques